

Introducción

La terapia de masaje es la manipulación de los tejidos blandos del cuerpo, incluyendo la piel, los tendones, los músculos y el tejido conectivo, realizada por un profesional, para el relajamiento o para aumentar la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo.

Si usted está pensando en recibir un masaje o si ya se ha beneficiado de uno, este programa de salud le ayudará a entender mejor la terapia de masaje.



Este sumario explica qué es la terapia de masaje, sus beneficios y riesgos y qué esperar durante y después de un masaje.

¿Qué es terapia de masaje?

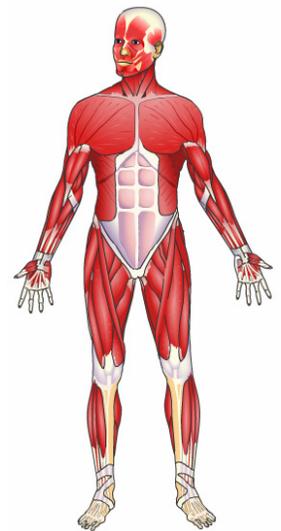
Más de la mitad del peso del cuerpo es músculo. El papel principal de los músculos es ayudar a que el cuerpo se mueva.

Los músculos también dan forma al cuerpo y ayudan a proteger los órganos internos. Los tendones sujetan los músculos a los huesos.

Los nervios conectan los músculos con el cerebro. Para que un músculo voluntario se mueva, el cerebro debe enviar una señal a través del nervio.

Cuando un músculo recibe una señal de un nervio, el músculo se contrae y hala el tendón. Esto hace que el hueso que está ligado al músculo se mueva.

El tejido conectivo se refiere a los ligamentos, los tendones y otros tejidos que conectan y separan diferentes órganos y partes del cuerpo. Los ligamentos unen los músculos a otras estructuras del cuerpo.



Sistema muscular

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los siguientes factores pueden hacer que los músculos y el tejido conectivo se entumescan y produzcan dolor.

- Movimientos repetitivos
- Excesivo estiramiento del músculo
- Inactividad
- Estrés
- Postura incorrecta
- Lesiones
- Cirugía

Un masaje es la manipulación de los músculos y sus tendones, ligamentos y otros tejidos conectivos, aplicando presión en el cuerpo.



Los científicos no saben exactamente por qué la terapia de masaje funciona con tantas personas. No obstante, hay evidencia de razones físicas, fisiológicas y psicológicas que pueden explicar su éxito.

Razones físicas. La presión en la piel puede aflojar músculos rígidos y tejido conectivo. El calor puede también aflojar músculos rígidos. Ciertas técnicas de masaje usan almohadillas calientes y fricción rápida con las manos para calentar los músculos.

Razones fisiológicas. La terapia de masaje puede ayudar a que el cuerpo libere ciertos químicos. Estos químicos ayudan a relajarnos, mejoran la circulación de la sangre y eliminan sustancias tóxicas que se acumulan en nuestros músculos cuando éstos trabajan.

Razones psicológicas. Muchas personas que reciben masajes se sienten mejor atendidas debido al contacto físico con el terapeuta.



El relajamiento con masaje puede mejorar el sistema inmunológico. El sistema inmunológico del cuerpo combate los gérmenes y las enfermedades. Cuando el cuerpo se estresa, el sistema inmunológico está en menor capacidad de combatir enfermedades.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Hay muchos tipos de terapia de masaje. Cada uno se basa en diferentes técnicas y algunos incluyen un componente espiritual. Este programa educativo no explica todos los diferentes tipos de masaje.

Beneficios

La mayoría de las personas usa masajes para relajarse y aflojar músculos rígidos adoloridos.

La terapia de masaje también puede mejorar la circulación de la sangre y de la linfa. La linfa es una sustancia lechosa y blanca que retira productos de desecho de los tejidos corporales.

Ya que el masaje estira y relaja los músculos y mueve las coyunturas, el movimiento de éstas se facilita, y se incrementa la capacidad de movimiento.

La terapia de masaje puede promover la recuperación de la fatiga y reducir dolores ligeros. La terapia de masaje estimula las glándulas de la piel. Las glándulas cutáneas mantienen la piel fresca e hidratada. El masaje también ayuda a estimular el sistema inmunológico.

Riesgos

Por lo general, la terapia de masaje es segura. Sin embargo, puede ser peligrosa en ciertos casos. Esta sección explica los riesgos.

Si usted padece una enfermedad de los vasos sanguíneos, consulte a su médico antes de recibir un masaje. Si hay un coágulo en una vena, la terapia de masaje puede hacer que el coágulo se mueva. Si un coágulo se desplaza hacia los pulmones, esto puede ser fatal.

Si usted padece una enfermedad cardiovascular, también debe consultar a su médico antes de recibir un masaje. Las enfermedades cardiovasculares incluyen vasos sanguíneos inflamados, coágulos de sangre y afecciones cardíacas.

Usted no debe recibir un masaje sobre la piel quemada o infectada, o con herpes o abscesos, moretones, inflamaciones o cortaduras abiertas.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Si usted tiene dolor de espalda severo, debe consultar a su médico antes de recibir un masaje.

Si usted tiene fiebre alta o escalofríos, debe consultar a su médico porque éstas pueden ser señales de una enfermedad grave.

Por lo general, durante los primeros tres meses de embarazo no se debe masajear el abdomen, las piernas ni los pies. Es en este período cuando es más alto el riesgo de aborto. Sin embargo, un terapeuta de masaje con entrenamiento especializado en masaje prenatal puede estar en capacidad de dar un masaje en los pies o en la parte baja de las piernas. Si usted está embarazada, consúltelo primero con su médico.



Si usted se rompió un hueso y éste no ha sanado, el área comprometida no debe masajearse. Generalmente, las personas que sufren de huesos frágiles, una enfermedad llamada osteoporosis, deben evitar la terapia de masaje. Sin embargo, aquellos con osteoporosis leve como resultado natural del envejecimiento pueden aún beneficiarse de un masaje. Si usted sufre de osteoporosis, consulte a su médico antes de recibir terapia de masaje.

Si usted no está seguro de que un masaje pueda beneficiarle, consulte a su médico antes de recibirlo.

Antes del masaje

Esta sección explica cosas que se deben considerar antes de recibir un masaje.

El seguro médico no siempre cubre los gastos de la terapia de masaje. Usted debe revisar su póliza de seguro si tiene dudas. Algunas veces el seguro médico cubre el costo de la terapia de masaje solamente si un médico lo ha prescrito.

Al escoger un terapeuta de masajes, asegúrese de que se haya graduado de un programa acreditado para entrenamiento de terapia de masaje. También, averigüe si el terapeuta tiene un permiso o un registro estatal o una certificación que lo reconozca como profesional.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Decida si prefiere un terapeuta hombre o mujer. Usted debe informarle de su preferencia a la persona que da las citas.

Cuando llame a pedir la cita, usted debe especificar cuán largo desea que sea su sesión de masaje. Las sesiones son generalmente de 30, 60  90 minutos. Treinta minutos normalmente no es suficiente tiempo para un masaje corporal completo.

Por lo general, un masaje corporal completo incluye la parte superior de la espalda, la parte baja de la espalda y los músculos de los glúteos, el abdomen, las piernas y los pies, los brazos y las manos, el cuello y los hombros y la cabeza.

Durante un masaje, el terapeuta no debe tocarlo a usted en o cerca de los genitales. Tampoco debe tocar a las pacientes en los pechos.

Existen más de 200 tipos de terapia de masaje! Las diferencias son:

- La técnica
- El nivel de presión y la fuerza aplicada
- El uso de lociones y polvos
- La teoría o escuela de pensamiento



El masaje sueco es el tipo de masaje más común en los Estados Unidos. Incluye movimientos suaves, prolongados y de amasamiento. El terapeuta incrementa gradualmente la presión aplicada con su mano, brazo o codo. Generalmente se usa aceite o loción.

El masaje deportivo es otro tipo de masaje. Típicamente se usa antes, durante y después de eventos atléticos. Si usted nunca ha recibido un masaje, el masaje sueco es un buen tipo para comenzar. Usted descubrir lo que le gusta o no.

Es aconsejable probar varios tipos de masaje y decidir cuál le gusta más. Es probable que también desee ensayar terapeutas diferentes. Los terapeutas pueden diferir un poco entre sí, incluso si ofrecen el mismo tipo de masaje.

Las personas que ofrecen servicios sexuales algunas veces se esconden tras una fachada de “salón de masaje”. Sin embargo, es fácil notar la diferencia entre estos lugares y los de terapeutas de masaje profesionales.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los programas de estudio de terapia de masaje acreditados, los requisitos para el permiso y la certificación y los estándares éticos para los terapeutas de masaje han hecho que la terapia de masaje sea más digna de confianza en los últimos 20 años.

Una sesión de terapia de masaje es un momento para relajarse. Cuando programe un masaje, planéelo de tal forma que no sea interrumpido ni por un teléfono móvil ni por un buscapersonas.



Tómese tiempo para relajarse antes de un masaje. Un baño de vapor, un baño de tina o una sauna pueden ayudarlo a relajarse. Éstos ablandan sus músculos haciendo así que su masaje sea más eficaz.

No coma justo antes de un masaje. Durante un masaje, es posible que su terapeuta ponga música suave y tranquilizante.

Los terapeutas de masaje tienen generalmente un horario apretado. ¡Asegúrese de llegar a tiempo! Si usted va a recibir un masaje por primera vez, llegue 10 minutos antes porque necesitará llenar un formulario acerca de su historia médica.

Las preguntas que debe prepararse para contestar incluyen:

- ¿Está usted bajo el cuidado de algún médico, quiropráctico u otro profesional de salud? Si la respuesta es sí, ¿Qué trastorno(s) le están tratando?
- ¿Está tomando algún medicamento? Si la respuesta es sí, ¿Qué está tomando?
- ¿Porqué viene a terapia de masaje? ¿Qué resultados espera?

También es posible que tenga que firmar una forma de consentimiento informado. Ésta es una manera en que usted autoriza al terapeuta para darle un masaje. La forma muestra que usted entiende lo que implica un masaje.



Si usted pierde una cita, es probable que tenga que pagar por ella. Revise las políticas del terapeuta antes de perder o cancelar una cita.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Durante el masaje

Un masaje generalmente se hace en un cuarto tibio y silencioso. En este cuarto puede escucharse música suave para ayudarlo a relajarse. El terapeuta de masajes puede encender velas o puede bajar la luz.

Dígale al terapeuta lo que usted prefiere. Si no le gusta la música, pídale que la cambie o la apague. Si el cuarto está muy frío o muy caliente, la temperatura se puede ajustar.

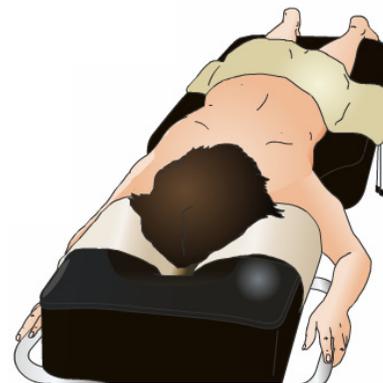
Hágale saber a su terapeuta si su estado de salud ha cambiado desde su última visita. Probablemente le preguntará si está sintiendo dolor, sensibilidad en los músculos o estrés.

El terapeuta saldrá del cuarto mientras usted se desviste. Por lo general, las personas reciben masajes sin ropa, mientras se cubren con una sábana.

Es decisión suya si se quiere desvestir completamente. Cualquiera sea su decisión, usted debe estar siempre cubierto adecuadamente durante un masaje.

Usted debe quitarse todas las joyas que puedan interferir con su masaje.

Después de desvestirse, usted se recostará en una mesa de masajes con la sábana sobre usted. La mesa de masajes es acolchonada y tiene un descanso especial para la cara. Usualmente se comienza boca abajo. Usted puede tomar unos minutos para relajarse. Respire profundo y ponga su mente en blanco.



El terapeuta tocará a la puerta antes de entrar para asegurarse de que usted esté listo. El terapeuta puede acomodar el descanso facial de la mesa, poner un cabezal de apoyo o usar almohadillas calientes para relajar sus músculos.

Es importante decirle al terapeuta lo que a usted le gusta y lo que no le gusta. Si está usando demasiada presión, hágaselo saber inmediatamente. No hay forma de que el terapeuta sepa lo que usted está sintiendo.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

En una escala de 1 a 10, siendo 1 poco doloroso y 10 extremadamente doloroso, el terapeuta de masaje debe aplicar una presión entre 4 y 8. Aún así, usted debe decir qué le parece más adecuado para usted.

Es posible que usted se sienta más cómodo hablando durante el masaje. Si es así, hable o haga preguntas. Si prefiere simplemente cerrar los ojos y relajarse, está bien también. Está bien suspirar o respirar profundamente durante un masaje. Respirar profundo lo ayuda a relajarse, lo cual hace que el masaje sea más efectivo.

Algunas áreas de su cuerpo estarán al descubierto sólo cuando el terapeuta esté trabajando en ellas. Aparte de eso, la mayor parte de su cuerpo estará cubierta. Sus áreas genitales deben estar cubiertas en todo momento durante el tratamiento.

Generalmente se usa un aceite o loción de manera que el terapeuta pueda hacer movimientos suaves. Si usted sabe que es alérgico a determinados ingredientes del aceite o de la loción, dígaselo al terapeuta. Posiblemente él le preguntará cuál aceite prefiere.

El masaje funciona mejor cuando se está relajado. Relájese y deje que el terapeuta haga su trabajo. Si usted opone resistencia, ¡su terapeuta le puede pedir que se relaje y lo tome con calma!

No piense en sus preocupaciones. Enfoque su atención en relajarse y disfrutar el masaje.

¡Usted puede encontrar que un área de su cuerpo le duele, y que no lo había notado antes! Dígaselo al terapeuta para que pueda trabajar en ella.

Es posible que el terapeuta le diga en qué área va a trabajar después. Si hay un área que usted quiere que el terapeuta pase por alto, hágaselo saber. Por ejemplo, si usted no quiere tener su pelo desordenado, pídale que no trabaje en su cuero cabelludo.

Unos minutos antes de finalizar la sesión, el terapeuta saldrá de la habitación para que usted se pueda vestir. Tómese su tiempo para levantarse. Algunas personas se sienten mareadas después de un masaje. Siéntese lentamente y descanse más o menos durante 30 segundos antes de pararse.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Insinuaciones sexuales, tales como pedirle al terapeuta que masajee las áreas genitales, resultarán en la finalización inmediata de la sesión. Los terapeutas de masaje por lo general informan de dichos avances a la policía local.

Si algo durante el masaje lo hace sentir incómodo, pídale al terapeuta que se detenga. Usted tiene el derecho de finalizar el masaje en cualquier momento, por cualquier motivo.

Después del masaje

Su terapeuta de masaje le puede sugerir que beba mucha agua después de su masaje. Beber bastante agua es bueno para su cuerpo. Esto es particularmente cierto después de una sesión de masaje porque el agua ayuda a expulsar las toxinas musculares.



La mayoría de los terapeutas de masaje esperan que usted pague inmediatamente después del masaje.

¿Debe darle propina al terapeuta? Las costumbres en cuanto a dar propina son diferentes en cada comunidad. En muchos lugares, usted no tiene que dar propina si el terapeuta es el dueño del negocio o si trabaja en el consultorio de un médico. Averigüe si otras personas que reciben masajes en su área dan propina. Si usted da propina, lo corriente es que sea entre 10 y 20%.

Es probable que usted se sienta relajado después del masaje. También es posible que tenga una buena capacidad de movimiento en las coyunturas. Por lo general, estos son efectos del masaje a corto plazo.

La terapia de masaje no debe ser reemplazo de ejercicio regular, buena nutrición u otras formas de reducir el estrés que producen efectos a largo plazo.



Conclusión

La terapia de masaje ayuda a muchas personas a relajarse, reducir la tensión muscular y a sentirse mejor.

No se debe esperar que la terapia de masaje cure un dolor agudo o una enfermedad. Para este tipo de estados, usted debe ver a un médico para el diagnóstico y el tratamiento.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Por lo general, la terapia de masaje es muy segura. Sin embargo, las personas que presentan ciertos trastornos médicos no deben recibir un masaje.

Gentes de diversas civilizaciones han practicado la terapia de masaje por cientos, e incluso miles de años. En los últimos 2 siglos, el masaje se volvió menos común por el avance de la medicina. El masaje no profesional como fachada de servicios sexuales también creó confusión en mucha gente sobre lo que era un masaje auténtico.

Pero hace cerca de 20 años, se reavivó el interés por el masaje a medida que se acreditaron los programas, y los terapeutas obtuvieron sus permisos y se apoyó la investigación para estudiar su efectividad.



Un masaje exitoso comienza con una buena comunicación. Averigüe las credenciales del terapeuta. Pregunte sobre sus técnicas. Durante el masaje, sea claro acerca de lo que le gusta y lo que no le gusta.

Hay muchos tipos de masajes que se practican hoy en día. Experimente y encuentre el que se adapta mejor a sus preferencias.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.